



Mit dem richtigen Bettsystem und einer gesunden Schlafposition lassen sich Schmerzen vorbeugen. Pressebild

Ratgeber Schlafen

WIE SCHLÄFT ES SICH AM ENTSPANNTESTEN?

Seiten-, Rücken- oder doch besser Bauchlage?

Wir alle haben eine, doch ist sie auch gesund? Die bevorzugte Schlafposition lässt uns gut einschlafen. Auch während der Nacht verharren wir lange in ihr. Wie genau wir liegen, ist ein unterbewusster Entscheid und mitunter von äusseren Umständen abhängig. Wende ich mich der Wand zu? Drehe ich mich vom Fenster weg? Passe ich mich dem Partner neben mir an? Auch der Körperbau, die Gewichtsverteilung und die Beschaffenheit des Bettes spielen eine wichtige Rolle. Den grössten Einfluss auf die Liegeposition hat aber die Matratze mit dem darunterliegenden Lattenrost. So findet man automatisch in die vermeintlich bequemste Schlafposition, die das Bett hergibt. Es fühlt sich so an, als ob die Muskulatur dabei maximal entspannen kann.

Spontan legen sich die meisten am liebsten auf die Seite. Doch die auszugleichenden Unterschiede zwischen Kopf-, Schulter-, Taillen-, Becken- und Kniebreite machen die Seitenlage für das Bettsystem zur anspruchsvollsten Position überhaupt. Viele Betten sind gerade im Schulterbereich zu unelastisch, weshalb die Schulter zu wenig tief in die Matratze sinkt. Die Schulter wird

vermehrt nach vorne gebeugt, damit der Druck reduziert wird. Dasselbe geschieht mit dem Becken, wenn die Taille zu wenig unterstützt wird und einknickt. Die Kombination von beidem verdreht sogar die Wirbelsäule und die dazugehörigen Muskeln. Es entsteht eine Korrekturspannung, die sich bis zu Schmerz steigern kann. Aber keine Sorge, man verändert die Position ganz automatisch und sucht nach entspannteren Alternativen. Zum Beispiel die Rücken- oder Bauchlage.

In der Rückenlage sind die Beine gestreckt. Die Rumpfbeugermuskulatur ist gespannt und zieht Becken und Lendenwirbelbereich nach vorne. Dadurch kann ein verstärktes Hohlkreuz entstehen. Dieser Effekt verstärkt sich, wenn man tagsüber zudem viel sitzt und sich bereits erste Verkürzungen im Rumpfbeuger zeigen. Dies resultiert im Bedürfnis, die Beine anzuwinkeln und im Kniebereich ein Kissen unterzulegen.

In der Bauchlage wird der Kopf seitlich weggedreht, was eine Rotation der Halswirbelsäule mit sich bringt. Oder man verschafft sich ausreichend Platz zum Atmen, indem man die Arme nach oben legt. Beides

führt zu starken Verspannungen im Halswirbelbereich oder in den Schultern. Dies lässt sich leider auch nicht mit einem geeigneten Bett lösen. Bauchschläfer sollten sich die Bauchlage deshalb möglichst rasch abgewöhnen.

Eine natürliche Lage möglichst vieler Muskelgruppen erreicht man in einer geraden Seitenlage. Direkt auf der unteren Schulter, ohne diese nach vorne oder hinten zu beugen, und geradem Becken. Mit einem kleinen Kissen oder der Bettdecke zum Polstern kann der Druck zwischen den Knien reduziert werden. Diese Liegelage entspricht am ehesten unserer aufrechten, geraden Haltung beim Stehen und ermöglicht deshalb maximale Entspannung.

Leider verunmöglichen viele Bettsysteme die gesunde, gerade Seitenlage. Es braucht eine individuelle Schulterabsenkung und die Halswirbelsäule muss mit einem formstabilen Kissen stabilisiert werden. Die Taille kann oftmals nur mit einer Erhöhung in diesem Bereich und einer Absenkung beim Becken genügend unterstützt werden. Viele Anbieter werben damit, dass sich ihre Matratze und der Unterbau dank dem eigenen Körpergewicht von selbst richtig formen. Meist muss aber an den entsprechenden Stellen gezielt mit passenden Einstellungen nachgeholfen werden.



RETO RUCKSTUHL

EXPERTENWISSEN

Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegetherapeut RLS, hält regelmässig Vorträge zum Thema richtig Liegen und Schlafen. Der nächste Vortrag findet am 24. September 2020 um 18.30 Uhr in der Leinenweberei Chur statt. (Anmeldung erwünscht: 081 252 17 48 oder info@leinenweberei.ch).

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Leinenweberei Chur AG zur Verfügung gestellt.